



Via Naturalis
Tanja Steinmann
Heilpraktikerin
Klingenweg 10
79736 Rickenbach-Hütten
Tel. 07765 91 88 612
praxis@via-naturalis.de
www.via-naturalis.de

Fastenstoffwechsel

Zur Aufrechterhaltung des Zellstoffwechsels benötigt der Organismus Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße und Vitalstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente usw.).

Das Fettgewebe stellt die wichtigste Energiereserve für Zeiten des Nahrungsmangels dar. Bei der Umstellung von der äußeren auf die innere Ernährung während des Fastens, kommt es zu eingreifenden Stoffwechseleränderungen. Sobald die Nahrungsaufnahme für längere Zeit ausbleibt, stellt sich der Stoffwechsel innerhalb von 2 – 3 Tagen um.

Im Fasten sind die Fette der entscheidende Energieträger. Ein gesunder Mensch kann ohne Nahrungsaufnahme 60 – 80 Tage überleben, vorausgesetzt er hat genügend Wasser zum Trinken.

Die Glycogen Vorräte in Leber und Muskel sind zu Beginn des Fastens relativ rasch erschöpft (1 – 2 Tage). Der Organismus ist normalerweise auf ca. 180 g Glucose pro Tag angewiesen. Wenn die Aufnahme von Kohlenhydraten unterbleibt, beginnt nach einigen Stunden die Neubildung von Glucose (Traubenzucker) durch einen besonderen Stoffwechselweg, der Gluconeogenese genannt wird. Durch die Gluconeogenese werden die Zellen im Fasten mit Glucose versorgt, die sich nicht auf die Verwertung von Fettsäuren umstellen können und somit auf Glucose angewiesen sind. Es sind die Nervenzellen im Gehirn, die Erythrozyten (rote Blutzellen) und die Zellen des Nierenmarks.

Die Umstellung des Stoffwechsels auf Fasten erfordert mehrere Tage. Bei mehrwöchigem Fasten stellt sich der Stoffwechsel nochmals um, indem nun vermehrt Ketonkörper gebildet werden. Die Ketonkörper entstehen aus der Essigsäure, dem Endprodukt des Fettsäureabbaus. Ketonkörper werden im Stoffwechsel nur bei längerer Enthaltung von Nahrung gebildet und von den Zellen des Zentralnervensystems zur Energiegewinnung herangezogen. Die Ketonkörperproduktion findet in der Leber statt und dient als Ersatzenergieträger. Von besonderer Bedeutung ist die Umstellung des Stoffwechsels im Gehirn auf die Verwertung der Ketonkörper. Denn dadurch sinkt der Glucosebedarf von ca. 140 g auf 40 – 50 g/Tag. Die Ketonkörper werden auch vom Herz und von der Skelettmuskulatur verwertet. Auf diese Weise wird zunehmend Eiweiß eingespart. Die Einschränkung des Proteinabbaus bringt es mit sich, dass die Proteinreserven des Organismus auch bei sehr langem Fasten ausreichend sind. Genügend Bewegung während der Zeit des Fastens ist daher sehr wichtig, um dem Proteinabbau zusätzlich entgegenzuwirken und Muskelmassen aufzubauen.

Auszug von Dr. med. Jürgen Birmanns, Lahnstein



Via Naturalis
Tanja Steinmann
Heilpraktikerin
Klingenweg 10
79736 Rickenbach-Hütten
Tel. 07765 91 88 612
praxis@via-naturalis.de
www.via-naturalis.de

Fasten und Eiweißspeicherkrankheiten

Eiweiß ist in den Muskeln sinnvoll verbaut und gar nicht als Verbrennungsmaterial vorgesehen. Es wird nur im aller äußersten Notfall angegriffen. Nach krankhafter Eiweißmast- wie heute so oft- werden aber vorhandene, sowieso nicht sinnvolle Eiweißablagerungen noch vor den Fettreserven abgebaut. Der deutsche Prof. Lothar Wendt ging davon aus, dass viele Krankheiten mit der täglichen Tiereiweiß-Überlastung zusammenhängen. Er beschrieb dieses gesundheitliche Problem als *Eiweißspeicherkrankheiten*. Durch das Fasten kann dieses überschüssige Eiweiß natürlich und sinnvoll abgebaut werden. Möglicherweise erklärt sich daraus die wunderbare Wirkung des Fastens auf alle Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises. Abgesehen von solchen krankhaften Überschüssen soll der Organismus beim Fasten aber kein Eiweiß abbauen. Verhindern lässt sich ein solch unerwünschter Abbau am einfachsten mit Bewegung und dem darauffolgenden Muskelaufbau.

Ergänzung von Rüdiger Dahlke und Prof. Lothar Wendt